Affaires indiennes et du Nord Canada
Indian and Northern Affairs Canada

Le point sur les enquêtes nutritionnelles menées auprès des collectivités isolées du Nord canadien

Canada

102-04934/

Le point sur les enquêtes nutritionnelles menées auprès des collectivités isolées du Nord canadien

Données révisées des rappels alimentaires de 24 heures effectués dans le cadre des enquêtes nutritionnelles liées au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, 1992 et 1993, et de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik, 1992, et données originales des enquêtes nutritionnelles liées au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, 1997

Préparé pour Affaires indiennes et du Nord Canada par
Judith Lawn
avec la collaboration de Dan Harvey,
Frederick Hill, Programme des affaires du Nord, Affaires indiennes et du Nord Canada et
Danielle Brulé, Bureau des sciences de la nutrition, Santé Canada

Publié avec l'autorisation du
ministre des Affaires indiennes
et du Nord canadien,
Ottawa, 2002
www.ainc-inac.gc.ca

QS-8613-000-FF-A1
N° de catalogue : R2-188/2001F
ISBN : 0-662-86553-07

© Ministre des Travaux publics et
Services gouvernementaux Canada

This publication is also available in
English under the title:

*An Update on Nutrition Surveys in
Isolated Northern Communities*

Table des matières

Contexte 1

Méthodes des enquêtes 4

Faits saillants 5
- Apport en énergie et en macro-nutriments 5
- Vitamines et minéraux 8
- Cholestérol et caféine 11
- Changements relatifs aux habitudes alimentaires et aux apports en nutriments à Repulse Bay et à Pond Inlet entre 1992 et 1997 11
- Mets cuisinés périssables 11
- Indice de masse corporelle (IMC) 12

Conclusion 12

Tableaux 17

Annexe A. Classement des aliments déclarés dans le rappel de 24 heures selon les groupes d'aliments et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste A-1

Tableaux

Apport moyen en énergie et en nutriments

Tableau 1 Apport moyen en énergie et en macro-nutriments et apport exprimé en pourcentage de l'ANR
Tableau 2 Pourcentage de calories provenant des glucides, des protéines, de l'ensemble des matières grasses, des gras saturés et de l'alcool
Tableau 3 Apport moyen en vitamines et apport exprimé en pourcentage des RAR et de l'ANR
Tableau 4 Apport moyen en certains micro-nutriments et apport exprimé en pourcentage des RAR et de l'ANR

Apport en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Tableau 5 Apport moyen en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 6 Apport moyen en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuits du Nunavik, 1992

Principales sources alimentaires d'énergie et de certains nutriments

Tableau 7 Apport moyen en énergie (kilocalories par jour) provenant de groupes d'aliments et des catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 8 Apport moyen en énergie (kilocalories par jour) provenant de groupes d'aliments et des catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 9 Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 10 Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 11 Apport moyen en gras saturés (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 12 Apport moyen en gras saturés (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 13 Apport moyen en glucides (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 14 Apport moyen en glucides (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 15 Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Tableau 16 Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 17 Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 18 Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 19 Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 20 Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 21 Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans
Tableau 22 Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992
Tableau 23 Indice de masse corporelle (IMC) des Inuites et des femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Contexte

Affaires indiennes et du Nord Canada (AINC) est chargé de l'exécution du Service aérien omnibus du Nord, communément appelé le Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Dans le cadre de ce programme, AINC verse à Postes Canada une subvention couvrant une partie des frais de transport aérien d'aliments et d'autres produits dans les collectivités isolées du Nord canadien. Le but visé est de réduire le coût des aliments périssables nutritifs et autres produits essentiels, améliorant de ce fait la nutrition, la santé et le bien-être des personnes vivant dans les régions isolées. Le Programme prévoit le tarif postal le plus bas pour les aliments nutritifs périssables. Les aliments non périssables et certains produits non alimentaires sont aussi admissibles au Programme, mais leur tarif postal est plus élevé. Les aliments de faible valeur nutritive (p. ex., les boissons gazeuses, les bonbons, les croustilles et les sandwiches préparés) et les mets cuisinés périssables à forte teneur en matières grasses (p. ex., le poulet frit) ne sont pas visés par le Programme.

Pour évaluer l'incidence du Programme sur la consommation d'aliments, la nutrition, la sécurité alimentaire et la santé, AINC a mené des enquêtes nutritionnelles auprès des Inuites et des femmes des Premières nations en âge de procréer (15 à 44 ans) en 1992 et en 1993 dans cinq collectivités du Nunavut (Pond Inlet, Arctic Bay, Repulse Bay, Coral Harbour et Gjoa Haven), dans deux collectivités du Labrador (Nain et Davis Inlet) et dans une collectivité ontarienne (Fort Severn). Les résultats de ces enquêtes ont été publiés en 1994[1]. Les enquêtes ont été reprises en 1997 à Repulse Bay et à Pond Inlet, et les résultats ont été publiés en 2001[2].

Santé Québec a aussi mené une enquête sur la santé et la nutrition dans 14 collectivités du Nunavik en 1992. Contrairement aux enquêtes d'AINC, celle de Santé Québec portait tant sur les hommes que les femmes de 18 à 74 ans. Comme ces collectivités sont aussi admissibles au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, certains des résultats de la composante nutrition de cette enquête ont aussi été

---

[1] Judith Lawn et Neima Langner, *Air Stage Subsidy Monitoring Program : Final Report, Volume 2 : Food Consumption Survey*, Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, 1994. Certains résultats de ces enquêtes ont aussi été publiés dans le document *La sécurité alimentaire dans le Nord canadien : document de réflexion sur l'avenir du Programme du service aérien omnibus du Nord*, Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, 1994.

[2] Judith Lawn et Dan Harvey, *Évolution de la nutrition et de la sécurité alimentaire dans deux collectivités inuites entre 1992 et 1997*, Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, 2001.

publiés par AINC en 1994[3].

Toutes ces enquêtes comportaient un rappel alimentaire de 24 heures, un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments ainsi qu'un questionnaire sur les conditions socio-démographiques, l'état de santé et le mode de vie. Le présent document contient les données révisées des rappels de 24 heures des enquêtes de 1992 et de 1993 d'AINC et de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik, 1992. Les résultats des rappels de 24 heures effectués dans le cadre de l'enquête de 1997 sont aussi présentés à des fins de comparaison.

Il a été nécessaire de réviser les données de 1992 et de 1993 pour corriger un certain nombre d'erreurs et d'incohérences relevées dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs et dans le fichier de Santé Canada sur les éléments nutritifs contenus dans les aliments locaux, dans le classement des aliments selon les groupes alimentaires et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste, et dans le calcul du poids après cuisson de certains aliments locaux. On s'est aussi rendu compte que l'apport nutritif du bannock n'avait pas été pris en compte lors du rappel de plusieurs répondants du Nunavik. Certaines de ces erreurs ont été constatées au moment de la rédaction d'un rapport sur les provisions alimentaires nordiques[4] et lors de la comparaison des résultats des enquêtes réalisées à Repulse Bay et à Pond Inlet en 1997 et des données des enquêtes précédentes menées dans ces collectivités.

En 1996, certains aliments cuisinés à forte teneur en matières grasses, comme le poulet frit pané surgelé, ont été reclassés dans la catégorie des mets cuisinés périssables et sont devenus inadmissibles au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Pour faciliter la comparaison de données de différentes années, nous avons eu recours au système de classement du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste de 1996. Depuis 1992, quelques changements mineurs ont aussi été apportés relativement à l'admissibilité ou au classement de certains autres aliments. Ces changements ont été pris en compte dans le présent rapport.

Dans la majorité des cas, les corrections n'ont pas modifié de façon notable les données sur les apports en énergie

[3] Judith Lawn et Neima Langner, *Programme de contrôle de la subvention accordée au service aérien omnibus : rapport final, volume 3 : Résultats pour le Québec,* Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, 1994.

[4] Judith Lawn et Frederick Hill, *Examen des provisions alimentaires nordiques,* Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, 1998.

ou en nutriments. En effectuant une comparaison avec les résultats publiés précédemment, on a toutefois observé que l'apport moyen en énergie avait augmenté de 5 % chez les Inuits de sexe masculin de 45 ans et plus au Nunavik et régressé de 9 % à Fort Severn, et que l'apport moyen en folate avait chuté de 22 % à Arctic Bay.

L'analyse présentée ici tient compte de la valeur nutritive de la bernache du Canada rôtie ou bouillie et du magnésium provenant de l'omble chevalier, données qui n'étaient pas disponibles pour l'analyse originale[5]. La baisse de l'apport en énergie à Fort Severn résulte de l'utilisation de ces nouvelles valeurs pour la bernache du Canada. Par comparaison avec les résultats publiés précédemment, les apports moyens en matières grasses et en gras saturés dans cette collectivité ont aussi régressé de 27 % et de 24 % respectivement, tandis que les apports moyens en protéines et en fer se sont accrus de 18 % et de 50 % respectivement – surtout en raison des nouvelles valeurs nutritives établies pour la bernache. Ces nouvelles valeurs ont aussi influé sur les résultats obtenus pour le Nunavik, mais beaucoup moins que sur ceux obtenus pour Fort Severn, où de grandes quantités de bernache ont été consommées durant la période d'enquête.

Les principales corrections apportées aux données ont trait à la source de certains nutriments et à l'importance de la consommation d'aliments locaux et d'aliments nutritifs périssables. La bernache étant passée de la catégorie des aliments nutritifs périssables à celle des aliments locaux, cette dernière catégorie occupe maintenant une place beaucoup plus grande qu'auparavant dans le régime alimentaire des répondants de Fort Severn; ce changement a aussi une incidence sur les résultats pour le Nunavik. Le reclassement dans cette catégorie de certaines espèces de poisson et de crustacés et coquillages a aussi fait croître la contribution des aliments locaux à Nain et au Nunavik. La correction de certaines

[5] Les valeurs relatives à l'apport en énergie, en protéines, en matières grasses, en glucides, en fer et en zinc sont tirées de l'article de D. L. Belinsky et H. V. Kuhnlein, « Macronutrient, mineral and fatty acid composition of Canada goose (*Branta canadensis*): an important traditional food resource of the Eastern James Bay Cree of Quebec », *Journal of Food Composition and Analysis*, vol. 13, 2000, p. 101-115. Les apports en gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés ont été calculés pour la bernache du Canada bouillie à l'aide des proportions établies pour la bernache du Canada rôtie. Les valeurs nutritives relatives aux vitamines et autres minéraux ont été déterminées en appliquant à l'oie d'élevage le rapport de ces nutriments contenus dans le canard d'élevage et le canard sauvage. L'apport en magnésium de l'omble chevalier cru provient de l'étude de H. V. Kuhnlein, O. Receveur, H. M. Chan et E. Loring, *Assessment of Dietary Benefit/Risk in Inuit Communities*, Ste-Anne-de-Bellevue (Québec), Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, campus Macdonald de l'Université McGill, 2000, p. 197.

incohérences au plan du classement a aussi donné lieu à des révisions notables de la quantité moyenne de certains nutriments provenant de divers groupes d'aliments.

Méthodes des enquêtes

Les tableaux du présent document montrent les apports moyens en énergie et en nutriments qui ont été établis à partir des données déclarées lors d'un rappel alimentaire unique de 24 heures réalisé dans le cadre des enquêtes d'AINC, qui ont été menées auprès des femmes autochtones de 15 à 44 ans de six collectivités inuites et de deux collectivités des Premières nations, et de l'Enquête Santé Québec, qui a été effectuée en 1992 auprès des Inuits du Nunavik selon quatre groupes âge-sexe. Les apports moyens ont été calculés à l'aide des données révisées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, d'un fichier spécial sur les aliments locaux créé par Santé Canada et des données précitées sur les éléments nutritifs de la bernache du Canada et de l'omble chevalier. Le taux de satisfaction à l'égard des apports recommandés en énergie et en nutriments a été calculé à partir des apports nutritionnels recommandés[6] (ANR) de 1990 ou des rations alimentaires recommandées[7] (RAR), données plus récentes, pour les groupes âge-sexe. Les données ont aussi été analysées selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste et par groupe d'aliments. L'annexe A énumère les aliments compris dans chaque catégorie.

L'échantillon visé par les enquêtes nutritionnelles d'AINC se composait de toutes les femmes autochtones en âge de procréer (de 15 à 44 ans) vivant dans les collectivités sélectionnées, y compris les femmes enceintes et celles qui allaitent. Les enquêtes ont été réalisées au printemps, entre la fin mars et le début juin. Le taux de réponse variait de 83 % à Davis Inlet à 96 % à Gjoa Haven. La taille de

---

[6] *Recommandations sur la nutrition : Rapport du Comité scientifique de révision, 1990*, Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, 1990.

[7] Food and Nutrition Board, National Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B_6, Folate, Vitamin B_{12}, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*, Washington, D.C., National Academy Press, 2000; *Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids*, Washington, D.C., National Academy Press, 2000; *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*, Washington, D.C., National Academy Press, 1999.

l'échantillon était de 1 000 pour les trois ans.

L'Enquête Santé Québec a été menée auprès des Inuits du Nunavik à l'automne 1992. La marge d'erreur prévue par le plan de sondage pour l'ensemble des prévalences est de ± 10 % (coefficient de variation de moins de 10 % pour chaque instrument) pour les 14 collectivités du Nunavik. L'échantillon se composait de 400 ménages choisis au moyen d'un échantillonnage systématique par adresse de ménage et a été stratifié selon les 14 collectivités de façon que chacune d'elles soit représentée. L'échantillon faisant l'objet de la présente analyse comprend un total de 425 personnes de 18 à 74 ans ayant pris part à un rappel unique de 24 heures. Les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ont aussi été incluses dans cette enquête. Le taux de réponse s'est établi à 60,5 %[8].

Les modèles d'aliments gradués utilisés par Nutrition Canada ont servi à estimer la taille des portions. Les questionnaires des enquêtes d'AINC et de Santé Québec ont été traduits en inuktitut. Pour les enquêtes d'AINC, des résidentes des collectivités visées ont reçu une formation portant sur la marche à suivre pour le rappel de 24 heures. L'interview se déroulait en anglais ou en inuktitut, selon le souhait du répondant. Au Nunavik, des infirmières ayant été formées pour administrer le rappel de 24 heures ont mené les interviews avec l'aide de traducteurs locaux.

[8] Mireille Jetté et Marcel Godbout, « Méthodologie », dans *Et la santé des Inuits, ça va? : Rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik, 1992, tome 1: Les déterminants de la santé*, publié sous la direction de Mireille Jetté, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 1994, p. 17-35. Les données complètes analysées par Santé Québec ont été recueillies auprès de 433 répondants.

Faits saillants

Apport en énergie et en macro-nutriments

Énergie

- Selon les données des enquêtes de 1992 et de 1993, l'apport moyen en énergie des Inuites de moins de 45 ans variait de 1 869 kilocalories au Nunavik à 2 763 kilocalories à Gjoa Haven, ce qui représente entre 98 % et 145 % de l'ANR.
- Au Nunavik, l'apport en énergie chez les hommes inuits de moins de 45 ans ne correspondait qu'à 86 % de l'ANR, mais semble avoir été approprié chez les hommes plus âgés.
- L'apport moyen en énergie à Davis Inlet était exceptionnellement élevé (178 % de l'ANR, comparativement à 110 % à Fort Severn).

- Au Nunavik, la proportion de l'énergie provenant d'aliments locaux était d'environ un tiers chez les hommes et les femmes de 45 à 74 ans, de 22 % chez les jeunes femmes et de 18 % chez les jeunes hommes.
- Dans la plupart des autres collectivités à l'étude, entre 16 % et 21 % de l'apport énergétique des femmes autochtones de moins de 45 ans était attribuable aux aliments locaux, l'exception étant Pond Inlet, où cette proportion était légèrement supérieure à 25 % en 1992 et en 1997.
- Chez les jeunes femmes de la plupart des collectivités, l'apport en énergie provenant des aliments nutritifs périssables et non périssables était était à peu près semblable, sauf à Repulse Bay en 1992 et à Pond Inlet et Gjoa Haven en 1993, où l'apport énergétique fourni par les aliments nutritifs non périssables était à peu près deux fois supérieur à l'apport imputé aux aliments nutritifs périssables.
- Les aliments nutritifs non périssables étaient aussi une source d'énergie beaucoup plus importante chez les hommes et les femmes plus âgés du Nunavik.
- Les aliments de faible valeur nutritive (FVN) – essentiellement les croustilles et les produits sucrés comme les cristaux à saveur de fruits pour boissons sans vitamine C et les boissons gazeuses – fournissaient entre 16 % et 26 % de l'apport énergétique chez les femmes inuites de moins de 45 ans.
- Chez les hommes et les femmes plus âgés du Nunavik, la contribution des aliments de FVN sur le plan de l'apport en énergie n'était que de 5 % ou 6 %.

Protéines

- Dans la plupart des collectivités, l'apport moyen en protéines était de plus du double de l'ANR.
- L'apport énergétique provenant des protéines variait entre 18 % et 25 % pour l'ensemble des groupes observés.
- Dans toutes les collectivités, les aliments locaux fournissaient de 40 % à 60 % de l'apport protéinique.

Matières grasses

- L'apport moyen en matières grasses des Inuites variait de 61 grammes à Repulse Bay (1992) à 103 grammes à Gjoa Haven.
- L'apport moyen en matières grasses des femmes des Premières nations était de 153 grammes à Davis Inlet – soit près de deux fois plus qu'à Fort Severn.
- Chez les Inuites, les matières grasses étaient la source de 28 % à 37 % de l'apport en énergie et les gras saturés, de 9 % à 12 %. L'apport en matières grasses et en gras saturés dépassait l'apport recommandé dans toutes les collectivités sauf Nain et Repulse Bay

(1992 seulement)[9].

- Chez les femmes des Premières nations, les matières grasses fournissaient 41 % et 33 % de l'apport énergétique à Davis Inlet et à Fort Severn respectivement, et les gras saturés,12,5 % à Davis Inlet et 12,1 % à Fort Severn.
- Au Nunavik, les matières grasses constituent une source d'énergie plus importante chez les hommes et les femmes inuits de 45 à 74 ans que chez ceux de moins de 45 ans.
- Dans les collectivités observées, la quantité de matières grasses provenant des aliments nutritifs périssables consommés par les femmes de moins de 45 ans variait en moyenne de 16 à 32 grammes, sauf à Davis Inlet, où ces aliments fournissaient en moyenne 83 grammes de matières grasses.
- Parmi les Inuits plus âgés du Nunavik, les aliments locaux constituaient, en moyenne, la source de 33 grammes de matières grasses chez les femmes et de 46 grammes chez les hommes – soit un peu plus de 40 % de leur consommation totale de matières grasses.
- Chez les jeunes Inuites, les proportions totales de matières grasses fournies par les aliments de FVN étaient d'environ un quart à Repulse Bay et à Gjoa Haven et de 10 % à 19 % dans les autres collectivités.

[9] Selon les recommandations de Santé Canada, pas plus de 30 % de l'apport en énergie des adultes canadiens doit provenir des matières grasses et pas plus de 10 %, des gras saturés.

Glucides

- Entre 39 % et 50 % de l'énergie des jeunes femmes provenait des glucides, sauf à Davis Inlet, où cette proportion était beaucoup plus faible (36 %) qu'à Fort Severn (44 %).
- Au Nunavik, les glucides fournissaient seulement le tiers environ de l'énergie chez les adultes plus âgés, alors que la proportion correspondante était de 41 % chez les jeunes hommes et de 43 % chez les jeunes femmes.
- Chez les femmes de moins de 45 ans de la plupart des collectivités inuites, le sucre et les produits sucrés assuraient à peu près 40 % de l'apport en glucides, comparativement à environ 50 % à Repulse Bay en 1992 et à Coral Harbour.
- Au Nunavik, le sucre et les produits sucrés fournissaient environ le tiers des glucides chez les jeunes adultes, comparativement à 24 % chez les femmes plus âgées et à 29 % chez les hommes plus âgés.

Alcool

- Comme la consommation d'alcool est interdite ou

contrôlée dans bon nombre des collectivités étudiées, il y a possiblement sous-déclaration. La consommation d'alcool déclarée par les hommes de moins de 45 ans du Nunavik représentait 5 % de leur apport en énergie.

Fibres

- Sauf à Davis Inlet, l'apport moyen en fibres variait entre 5 et 10 grammes par jour, en moyenne, ce qui est considéré comme peu élevé, bien qu'il n'y ait pas d'ANR pour les fibres au Canada.
- Dans la plupart des collectivités, les aliments nutritifs périssables et non périssables ont fourni des quantités comparables de fibres. Toutefois, l'apport en fibres provenant des aliments non périssables était sensiblement plus élevé à Pond Inlet qu'ailleurs en 1993, tandis que l'apport provenant des aliments nutritifs périssables était sensiblement plus important à Pond Inlet en 1997 et à Fort Severn.

Vitamines et minéraux

- Les apports moyens en thiamine, en riboflavine, en niacine et en vitamine B_{12} surpassaient les recommandations.
- Les apports moyens déterminés pour la plupart des minéraux, sauf le calcium, étaient supérieurs aux niveaux recommandés.
- Dans la plupart des collectivités, les aliments locaux fournissaient plus de 40 % du fer, du zinc, du phosphore, de la riboflavine et de la niacine, au moins le tiers de la thiamine et de la vitamine B_6 et plus de 80 % de la vitamine B_{12}.

Vitamine A

- L'apport moyen en vitamine A était inférieur à l'ANR sauf à Davis Inlet et chez les femmes de moins de 45 ans au Nunavik.
- En 1992, l'apport moyen en vitamine A ne représentait que 26 % de l'ANR à Repulse Bay et 49 % de l'ANR à Nain.
- Les aliments locaux (principalement le muktuk) ont fourni des quantités importantes de vitamine A (>190 ER) chez les femmes de Pond Inlet, d'Arctic Bay, de Gjoa Haven et du Nunavik. Les quantités les plus fortes de vitamine A provenant des aliments locaux ont été enregistrées au Nunavik. Il est possible que les différences observées entre les collectivités inuites soient imputables aux différentes périodes choisies pour la tenue des enquêtes.
- Les aliments nutritifs périssables (légumes, pizza et produits laitiers) constituaient aussi une source importante de vitamine A, l'apport moyen variant de 121 ER à Repulse Bay (1992) à 1 117 ER à Davis

Inlet, où une proportion importante provenait de la margarine et des carottes.
- L'apport moyen en vitamine A à Repulse Bay a augmenté considérablement entre 1992 et 1997.

Vitamine C

- Dans toutes les collectivités sauf Gjoa Haven, l'apport moyen en vitamine C ne satisfaisait pas aux recommandations chez les femmes de moins de 45 ans et ne correspondait qu'à environ 28 % ou 29 % des RAR pour les Inuits et les Inuites de 45 à 74 ans du Nunavik, d'après les RAR établies pour les fumeurs.
- Dans de nombreuses collectivités, les aliments non périssables (essentiellement les cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C) assuraient plus de la moitié de l'apport en vitamine C.

Folate

- L'apport moyen en folate atteignait seulement 22 % à 45 % des niveaux recommandés pour tous les groupes sauf les femmes de Davis Inlet, où il s'élevait à 56 % des RAR.
- L'apport moyen en folate était très faible chez les Inuites de Repulse Bay (22 % et 26 % des RAR en 1992 et en 1997, respectivement) et de beaucoup inférieur aux niveaux recommandés (de 39 % à 44 % des RAR) chez les hommes et les femmes inuits du Nunavik et chez les femmes inuites d'autres collectivités (de 31 % à 38 %).
- L'apport moyen en folate était sensiblement plus élevé à Pond Inlet qu'à Repulse Bay en 1992 et en 1997.
- Les aliments nutritifs périssables étaient une source importante de folate pour les jeunes femmes de toutes les collectivités. Les quantités moyennes variaient de 27 mcg à Repulse Bay (1992) à 65 mcg à Arctic Bay.
- Les quantités moyennes de folate provenant des aliments nutritifs périssables à Davis Inlet et à Fort Severn s'établissaient respectivement à 91 et à 78 mcg.
- Au Nunavik, la proportion de folate provenant des aliments nutritifs périssables était considérablement plus élevée chez les Inuits de moins de 45 ans que chez ceux de 45 à 74 ans.
- Les divers aliments non périssables (principalement le thé) ont aussi fourni des quantités appréciables de folate, surtout à Davis Inlet et à Fort Severn et chez les personnes plus âgées du Nunavik.

Vitamine B_6

- Les apports moyens en vitamine B_6 étaient inférieurs aux niveaux recommandés à Pond Inlet en 1993 et à Repulse Bay en 1992 et en 1997, ainsi que chez les

jeunes femmes du Nunavik et chez les hommes et les femmes de 45 ans et plus au Nunavik (69 % et 86 % des RAR, respectivement).

Calcium

- L'apport moyen en calcium était inférieur à la moitié des RAR pour les jeunes Inuites dans la plupart des collectivités et n'atteignait que la moitié des niveaux recommandés à Arctic Bay et à Coral Harbour et chez les jeunes hommes du Nunavik. Il était plus élevé à Davis Inlet et à Fort Severn.
- L'apport moyen en calcium des Inuites de moins de 45 ans de toutes les collectivités sauf Gjoa Haven n'atteignait que de 39 % à 54 % des rations recommandées de calcium.
- Chez les Inuits de 45 à 74 ans du Nunavik, l'apport moyen en calcium n'atteignait que 28 % des RAR chez les femmes et 36 % chez les hommes.
- Dans les collectivités inuites, la quantité de calcium provenant des produits laitiers périssables variait d'une moyenne de 45 mg à Repulse Bay (1992) à 141 mg à Coral Harbour.
- L'apport moyen en calcium à Fort Severn a été exceptionnel, soit 285 mg provenant des produits laitiers périssables et 238 mg, des produits laitiers non périssables.
- Entre 1992 et 1997, les aliments nutritifs périssables (surtout la pizza) sont devenus une source plus importante de calcium à Repulse Bay.
- La quantité de calcium provenant des produits sucrés (cristaux à saveur de fruits pour boissons et tablettes de chocolat) était aussi substantielle, atteignant jusqu'à 204 mg à Gjoa Haven.
- Dans la catégorie « divers », les aliments non périssables (levure chimique, repas de macaroni au fromage) et périssables (pizza surgelée) fournissaient des quantités appréciables de calcium dans la plupart des collectivités.
- Dans la catégorie « divers », les aliments non périssables (surtout la levure chimique contenue dans le bannock) étaient une bien plus grande source de calcium que les produits laitiers chez les hommes et les femmes plus âgés du Nunavik.

Magnésium

- Les apports moyens de magnésium étaient inférieurs aux recommandations dans toutes les collectivités sauf Davis Inlet, n'atteignant qu'environ 60 % des RAR à Repulse Bay en 1997 et parmi les quatre groupes âge-sexe au Nunavik en 1992.

Cholestérol and caféine

- Chez les Inuites de moins de 45 ans, l'apport moyen en cholestérol variait de 291 mg à Repulse Bay à 418 mg à Pond Inlet (1992).
- L'apport de cholestérol était particulièrement élevé à Davis Inlet (une moyenne de 847 mg, soit deux fois plus qu'à Fort Severn).
- L'apport en caféine était supérieur aux limites recommandées (300 mg) à Repulse Bay (1992), à Pond Inlet (1993) et à Coral Harbour.

Changements relatifs aux habitudes alimentaires et aux apports en nutriments à Repulse Bay et à Pond Inlet entre 1992 et 1997

- Sauf pour ce qui est de la vitamine A à Repulse Bay, on n'a relevé aucune amélioration notable des apports en nutriments dans ces collectivités.
- Dans les deux collectivités, la consommation d'aliments non périssables a régressé de façon marquée, celle des aliments périssables de la catégorie « divers » (p. ex., la pizza) a augmenté et celle des aliments de faible valeur nutritive n'a pas changé.

Mets cuisinés périssables

- Les mets cuisinés périssables à haute teneur en matières grasses qui ont été exclus du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste en 1996 semblent représenter une plus grande part de l'alimentation au Nunavut et à Nain qu'au Nunavik, à Davis Inlet ou à Fort Severn[10].
- Même au Nunavut, ces aliments fournissaient moins de 10 % de l'apport en énergie, en matières grasses et en gras saturés, leur contribution s'établissant dans la plupart des cas à environ 5 %.

[10] Dans ce document, les mets cuisinés périssables sont définis comme étant des produits frais ou surgelés se composant de viande, de volaille, de poisson, de légumes ou d'oeufs qui sont panés, enrobés de pâte à frire ou en croûte, et toute combinaison contenant n'importe lequel de ces produits, à l'exception des bâtonnets et des croquettes de poisson. Le poulet frit est l'aliment le plus important dans cette catégorie. Les sandwiches, les hamburgers, les hots dogs, les salades préparées et autres aliments prêts à consommer qui sont assujettis à la TPS sont considérés comme des aliments de faible valeur nutritive aux termes du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste depuis 1991 et sont classés dans cette catégorie.

Indice de masse corporelle (IMC)

- L'IMC a été calculé pour les femmes non enceintes dans le cadre des enquêtes d'AINC. Alors que l'IMC a été établi pour évaluer les risques qu'un poids excessif peut poser pour la santé des populations non autochtones et ne convient peut-être pas aux populations d'une morphologie différente, cette mesure est généralement utilisée dans la plupart des enquêtes sur la nutrition et la santé.
- Selon les données des enquêtes d'AINC, la prévalence des cas d'excès pondéral et d'obésité était beaucoup plus élevée chez les populations autochtones que chez les autres Canadiens. Le pourcentage des femmes ayant un excès pondéral (IMC >27) était exceptionnellement élevé à Repulse Bay en 1997 (48 %), à Gjoa Haven (50 %), à Davis Inlet (75 %) et à Fort Severn (67 %)[11]. La prévalence de l'obésité (IMC >30) était aussi très forte (de 29 % à 50 %) dans les mêmes collectivités.
- Au Nunavik, 21 % des Inuits ont un excès de poids sans être obèses et 19 % sont obèses. L'obésité était plus répandue chez les femmes que les hommes et ce, dans tous les groupes d'âge. À titre de comparaison, en 1992, 15 % des adultes du Québec avaient un excès pondéral (mais n'étaient pas obèses) et 13 % d'entre eux étaient obèses[12].

Conclusion

D'après les résultats de ces enquêtes, il semble y avoir plusieurs différences entre les collectivités sur le plan des habitudes alimentaires, de l'apport en nutriments et du poids. Il ressort toutefois de façon générale que les groupes observés consommaient beaucoup moins de fruits, de légumes et de produits laitiers que les rations recommandées pour les Canadiens, qu'ils avaient une prédilection pour le sucre et les produits sucrés et que leur apport en matières grasses et en gras saturés dépassaient les niveaux recommandés, alors que leurs apports en calcium, en magnésium, en folate, en vitamine C et en

[11] D'après les résultats de l'Enquête nationale sur la santé de la population de 1996-1997, 16 % des femmes de 15 à 44 ans vivant au Canada, à l'exclusion des territoires, avaient un IMC de 27,0 ou plus (C. Pérez, Division des statistiques sur la santé, Statistique Canada, communication personnelle).

[12] Hélène Delisle, Lynne Mongeau et Marc Goneau, « Alimentation, activité physique, obésité », information tirée de *Et la santé des Inuits, ça va? : rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Inuits du Nunavik, 1992, tome 1 : Les déterminants de la santé*, publié sous la direction de Mireille Jetté, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 1994, p. 169.

vitamine A étaient inférieurs à ces niveaux. Il semble aussi que l'excès de poids constitue un risque considérable et croissant pour la santé des habitants de ces collectivités. Par ailleurs, les apports moyens en protéines, en fer, en zinc, en phosphore, en thiamine, en riboflavine, en niacine et en vitamine B_{12} semblent être plus que suffisants. Les aliments traditionnels demeurent une source très importante de certains nutriments essentiels dans ces collectivités.

Les résultats des enquêtes révèlent aussi des différences marquées entre les régimes alimentaires des jeunes et des personnes plus âgées au Nunavik. Alors que ces dernières avaient un apport plus élevé en protéines et en fer parce qu'elles consommaient plus d'aliments locaux et semblaient être beaucoup moins friandes d'aliments sans valeur nutritive (« junk food ») que la jeune génération, leurs apports moyens en vitamine C et en folate étaient plus inférieurs aux niveaux recommandés que ceux des moins de 45 ans, qui consommaient plus de fruits, de légumes et de produits laitiers.

Les données de ces enquêtes ne permettent pas de déterminer dans quelle mesure le coût élevé des aliments nutritifs sont à l'origine des problèmes de nutrition clairement révélés par les rappels de 24 heures, dont les données sont résumées ici. Certains faits révèlent toutefois un lien entre l'apport en folate et la situation socio-économique à Pond Inlet en 1997[13]. De plus, comme les fruits et les légumes à Pond Inlet coûtaient moins cher qu'à Repulse Bay, l'apport en folate provenant de ces aliments était plus élevé chez les femmes de cette collectivité. Selon les données d'autres études, le prix est perçu comme un obstacle à la consommation de fruits et de légumes dans le Nord[14].

Ces résultats donnent un aperçu aussi juste de l'apport en nutriments de ces collectivités durant les périodes observées qu'il est possible d'obtenir à partir de données dérivées d'un seul rappel de 24 heures pour chaque répondant. Néanmoins, il faut garder à l'esprit que les données obtenues pour une collectivité particulière – ou pour la région en entier, dans le cas du Nunavik – auraient peut-être été différentes si elles avaient été recueillies lors d'une autre saison ou même au cours d'une autre période d'une ou de deux semaines durant la même saison, étant donné que les aliments disponibles dans ces collectivités peuvent varier d'une semaine à une autre, selon les

---

[13] Lawn et Harvey, Évolution, p. 99.

[14] Sandy Burnham, *Influences on Fruit and Vegetable Consumption in Alaska: Focus Group Summary Document*, Anchorage, Department of Health and Social Services, State of Alaska, 1996; Delisle, Mongeau et Goneau, p. 163-164.

conditions météorologiques et d'autres facteurs. Des changements dans l'offre de certains aliments locaux, un décès au sein de la collectivité ou des circonstances particulières, comme l'incident survenu à Pond Inlet durant la période d'enquête de 1997, alors que des adolescents se sont trouvés en détresse sur une banquise, sont tous des événements pouvant influer sur les choix alimentaires.

La précision des résultats dépend aussi de la mesure dans laquelle les répondants consentent à fournir des détails complets et justes sur tous les aliments et boissons consommés au cours d'une période de 24 heures et peuvent se remémorer ces aliments avec exactitude. Les biais et les limites que comporte ce genre d'enquête ont été examinés pour d'autres populations, mais peuvent différer dans le cas des populations autochtones. Le climat rigoureux et les différences linguistiques rendent encore plus difficile la tenue d'enquêtes auprès de ces collectivités. Dans toute enquête nutritionnelle, il est aussi possible que des erreurs soient introduites lors de la saisie des données ou de l'analyse, et ne soient pas détectées. À la différence des enquêtes d'envergure nationale ou provinciale, des erreurs dans la base de données sur les nutriments, les recettes de substitution choisies lorsque les répondants ne fournissent pas les recettes qu'ils ont employées, et toute incohérence dans le classement des aliments peuvent avoir un effet beaucoup plus marqué dans le cas d'une enquête menée auprès des membres d'une collectivité isolée, où le régime alimentaire, particulièrement durant la brève période observée, est beaucoup moins varié que dans les régions au sud du pays.

Pour ces enquêtes, les aliments devaient aussi être classés selon les catégories ayant servi à l'administration du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste. Le roulement du personnel au fil des ans a accru la probabilité d'erreurs et d'incohérences au plan du codage selon ce système unique.

Bien que le tableau brossé ici de la situation nutritionnelle chez les Inuits et les membres des Premières nations qui vivent dans des régions isolées soit généralement en accord avec les résultats d'autres recherches entreprises dans le domaine, certaines constatations sont surprenantes. Par exemple, il y a eu une baisse marquée de l'apport moyen en énergie et en caféine ainsi que de la consommation moyenne de sucre à Repulse Bay entre 1992 et 1997. Cet écart peut résulter d'une sous-déclaration de la consommation de café et de sucre en 1997. De plus, l'apport moyen en énergie dans cette collectivité en 1997 ne cadre pas avec les hausses apparentes de l'IMC.

Autre fait étonnant, les données de l'enquête du Nunavik révèlent une très faible consommation d'aliments préparés surgelés comme la pizza. La sous-déclaration de ces aliments pourrait peut-être s'expliquer par le fait que la période de rappel pour l'Enquête Santé Québec était le jour civil précédent plutôt que les 24 heures précédentes, comme ce fut le cas pour les enquêtes d'AINC. Il est aussi possible que les répondants au Nunavik aient été moins enclins à déclarer la consommation d'aliments jugés moins « sains » à l'infirmière dirigeant l'interview qu'aux intervieweuses locales ayant effectué les enquêtes d'AINC ailleurs. Par conséquent, il se peut que les différences notables entre les apports en nutriments et les habitudes alimentaires des femmes inuites au Nunavik, au Nunavut et au Labrador qui ont été révélées par ces enquêtes résultent en partie des méthodes d'enquête différentes.

Les changements apportés au Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste depuis 1991 ont eu une incidence considérable sur les expéditions d'aliments nutritifs périssables vers les collectivités isolées de certaines régions du Nord canadien, bien que l'influence du Programme sur les apports en nutriments des femmes en âge de procréer n'ait pas encore été clairement démontrée. L'intérêt que revêtent ces résultats d'enquête pour la gestion des questions relatives à la sécurité alimentaire et à la nutrition dans les collectivités isolées ainsi que les mesures qui seront dictées en partie par ces résultats feront l'objet d'une étude distincte[15].

[15] Le titre provisoire de l'étude présentement élaborée par AINC est *Les prix des aliments et les questions nutritionnelles dans les collectivités isolées du Nord : le passé, le présent et un plan d'action pour l'avenir*, Ottawa, Affaires indiennes et du Nord Canada, à paraître.

Tableaux

Abréviations

AGPI	acides gras polyinsaturés
ANR	apport nutritionnel recommandé
EN	équivalents en niacine
ER	équivalents rétinol
FVN	aliments de faible valeur nutritive
RAR	ration alimentaire recommandée

g	gramme(s)
mcg	microgramme(s)
mg	milligramme(s)

Tableau 1. Apport moyen en énergie et en macro-nutriments et apport exprimé en pourcentage de l'ANR

	Année	n	Calories	Glucides	Protéines	Matières grasses	Gras saturés	AGPI	Fibres
				g	g	g	g	g	g
Inuites, 15 à 44 ans									
Pond Inlet	1992	116	2 180	221	134	83	25,5	10,7	7,3
% de l'ANR			*115*		*263*				
Pond Inlet	1993	123	2 125	261	106	72	21,6	11,6	7,9
% de l'ANR			*112*		*208*				
Pond Inlet	1997	136	2 037	199	118	83	25,5	10,8	7,2
% de l'ANR			*107*		*231*				
Arctic Bay	1993	74	2 199	236	122	84	26,6	12,1	8,2
% de l'ANR			*116*		*239*				
Repulse Bay	1992	62	1 972	246	106	61	22,6	8,3	5,6
% de l'ANR			*104*		*208*				
Repulse Bay	1997	71	1 696	190	83	66	19,8	9,8	6,0
% de l'ANR			*89*		*163*				
Coral Harbour	1993	78	2 286	267	113	86	30,0	11,1	8,2
% de l'ANR			*120*		*221*				
Gjoa Haven	1993	121	2 763	340	121	103	30,4	15,2	9,5
% de l'ANR			*145*		*238*				
Nain	1992	114	2 021	230	119	65	20,8	9,7	6,7
% de l'ANR			*106*		*233*				
Femmes des Premières nations, 15 à 44 ans									
Davis Inlet	1992	57	3 375	301	192	153	46,8	19,6	11,8
% de l'ANR			*178*		*377*				
Fort Severn	1992	48	2 094	233	114	78	28,2	11,4	7,8
% de l'ANR			*110*		*223*				
Inuits du Nunavik									
Femmes, 18 à 44 ans	1992	156	1 869	201	89	76	22,6	10,1	7,4
% de l'ANR			*98*		*175*				
Hommes, 18 à 44 ans	1992	134	2 310	236	107	95	29,5	12,7	7,6
% de l'ANR			*86*		*167*				
Femmes, 45 à 74 ans	1992	78	1 681	148	88	79	22,0	9,4	5,3
% de l'ANR			*93*		*163*				
Hommes, 45 à 74 ans	1992	57	2 413	207	137	108	29,7	12,8	6,6
% de l'ANR			*105*		*217*				

Tableau 2. Pourcentage de calories provenant des glucides, des protéines, de l'ensemble des matières grasses, des gras saturés et de l'alcool

Collectivités	Année	Glucides	Protéines	Matières grasses	Gras saturés	Alcool
		%	%	%	%	%
Inuites, 15 à 44 ans						
Pond Inlet	1992	41	25	34	10,5	-
Pond Inlet	1993	49	20	31	9,1	-
Pond Inlet	1997	39	23	37	11,3	1
Arctic Bay	1993	43	22	35	10,9	-
Repulse Bay	1992	50	22	28	10,3	-
Repulse Bay	1997	45	20	35	10,5	-
Coral Harbour	1993	47	20	34	11,8	-
Gjoa Haven	1993	49	18	34	9,9	-
Nain	1992	46	24	29	9,3	1
Femmes des Premières nations, 15 à 44 ans						
Davis Inlet	1992	36	23	41	12,5	-
Fort Severn	1992	44	22	33	12,1	-
Inuits du Nunavik						
Femmes, 18 à 44 ans	1992	43	19	37	10,9	1
Hommes, 18 à 44 ans	1992	41	19	37	11,5	5
Femmes, 45 à 74 ans	1992	35	21	42	11,8	1
Hommes, 45 à 74 ans	1992	34	23	40	11,1	2

Tableau 3. Apport moyen en vitamines et apport exprimé en pourcentage des RAR et de l'ANR

	Année	n	Vitamine A ER	Vitamine C* mg	Thiamine mg	Riboflavine mg	Niacine EN	Vitamine B6 mg	Folate mcg	Vitamine B12 mcg
Inuites, 15 à 44 ans										
Pond Inlet	1992	116	697	85	1,45	2,48	50,8	1,40	127	14,5
% de la RAR/de l'ANR			*87*	*78*	*132*	*226*	*363*	*108*	*32*	*606*
Pond Inlet	1993	123	504	59	1,42	2,43	44,0	1,22	135	12,8
% de la RAR/de l'ANR			*63*	*53*	*129*	*221*	*314*	*94*	*34*	*533*
Pond Inlet	1997	136	659	63	1,31	2,14	47,4	1,42	123	12,9
% de la RAR/de l'ANR			*82*	*57*	*120*	*194*	*339*	*109*	*31*	*536*
Arctic Bay	1993	74	646	67	1,45	2,29	49,9	1,52	154	13,7
% de la RAR/de l'ANR			*81*	*61*	*132*	*209*	*356*	*117*	*38*	*571*
Repulse Bay	1992	62	208	51	1,21	2,09	43,1	1,02	90	10,9
% de la RAR/de l'ANR			*26*	*46*	*110*	*190*	*308*	*78*	*22*	*456*
Repulse Bay	1997	71	441	74	1,15	1,71	38,3	1,19	104	10,3
% de la RAR/de l'ANR			*55*	*67*	*104*	*155*	*274*	*92*	*26*	*430*
Coral Harbour	1993	78	507	77	1,56	2,12	47,1	1,42	124	12,7
% de la RAR/de l'ANR			*63*	*70*	*142*	*193*	*337*	*109*	*31*	*529*
Gjoa Haven	1993	121	617	163	1,80	2,62	51,5	1,65	150	15,6
% de la RAR/de l'ANR			*77*	*148*	*164*	*238*	*368*	*127*	*37*	*648*
Nain	1992	114	390	94	1,39	2,33	43,1	1,44	147	13,1
% de la RAR/de l'ANR			*49*	*86*	*127*	*212*	*308*	*111*	*37*	*546*
Femmes des Premières nations, 15 à 44 ans										
Davis Inlet	1992	57	1 324	79	2,32	4,15	72,5	2,20	223	21,4
% de la RAR/de l'ANR			*165*	*71*	*211*	*378*	*518*	*169*	*56*	*893*
Fort Severn	1992	48	601	78	1,23	2,47	32,3	2,57	180	6,1
% de la RAR/de l'ANR			*75*	*71*	*112*	*224*	*231*	*198*	*45*	*254*
Inuits du Nunavik										
Femmes, 18 à 44 ans	1992	156	796	68	1,28	1,74	38,8	1,21	157	12,6
% de la RAR/de l'ANR			*100*	*62*	*116*	*158*	*277*	*93*	*39*	*523*
Hommes, 18 à 44 ans	1992	134	778	71	1,58	2,12	45,6	1,51	176	13,4
% de la RAR/de l'ANR			*78*	*56*	*131*	*163*	*285*	*116*	*44*	*557*
Femmes de 45 à 74	1992	78	588	29	1,17	1,62	37,4	1,03	122	13,5
% de la RAR/de l'ANR			*73*	*27*	*106*	*148*	*267*	*69*	*30*	*562*
Hommes de 45 à 74	1992	57	736	35	1,90	2,55	56,1	1,47	163	16,6
% de la RAR/de l'ANR			*74*	*28*	*158*	*197*	*351*	*86*	*41*	*691*

La RAR est utilisée pour toutes les vitamines pour lequelles on a établi des apports nutritionnels de référence. L'ANR est utilisé pour la vitamine A.

* La RAR tient compte du besoin additionnel de 35 mg de vitamine C pour les fumeurs.

	Vitamine A	Vitamine C*	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Vitamine B6	Folate	Vitamine B12
	ER	mg	mg	mg	EN	mg	mcg	mcg
RAR/ANR								
Femmes, 18 à 44 ans	800	110	1,10	1,10	14,0	1,30	400	2,4
Hommes, 18 à 44 ans	1 000	125	1,20	1,30	16,0	1,30	400	2,4
Femmes, 45 à 74 ans	800	110	1,10	1,10	14,0	1,50	400	2,4
Hommes, 45 à 74 ans	1 000	125	1,20	1,30	16,0	1,70	400	2,4

Tableau 4. Apport moyen en certains micro-nutriments et apport exprimé en pourcentage des RAR et de l'ANR

	n	Calcium mg	Fer mg	Zinc mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Potassium mg	Sodium mg	Cholestérol mg	Caféine mg
Inuites, 15 à 44 ans										
Pond Inlet 1992	116	479	27,7	16,9	230	1 385	2 098	2 522	418	325
% de la RAR/de l'ANR		*48*	*213*	*188*	*74*	*198*				
Pond Inlet 1993	123	471	28,1	15,1	225	1 231	2 128	2 318	310	416
% de la RAR/de l'ANR		*47*	*216*	*168*	*73*	*176*				
Pond Inlet 1997	136	402	22,3	14,4	211	1 271	2 042	2 432	356	281
% de la RAR/de l'ANR		*40*	*172*	*160*	*68*	*182*				
Arctic Bay 1993	74	517	23,2	13,6	231	1 405	2 202	2 272	388	284
% de la RAR/de l'ANR		*52*	*179*	*152*	*75*	*201*				
Repulse Bay 1992	62	382	23,6	16,3	243	1 148	2 025	2 341	291	769
% de la RAR/de l'ANR		*38*	*181*	*181*	*78*	*164*				
Repulse Bay 1997	71	404	12,9	9,8	180	1 041	1 952	2 093	291	242
% de la RAR/de l'ANR		*40*	*99*	*109*	*58*	*149*				
Coral Harbour 1993	78	539	20,2	13,1	259	1 379	2 510	2 515	331	614
% de la RAR/de l'ANR		*54*	*156*	*145*	*84*	*197*				
Gjoa Haven 1993	121	767	18,8	14,0	260	1 592	2 903	3 057	389	331
% de la RAR/de l'ANR		*77*	*144*	*155*	*84*	*227*				
Nain 1992	114	402	23,1	15,2	226	1 323	2 203	2 796	374	264
% de la RAR/de l'ANR		*40*	*177*	*169*	*73*	*189*				
Femmes des Premières nations, 15 à 44 ans										
Davis Inlet 1992	57	628	30,7	26,1	313	1 967	3 392	4 391	847	212
% de la RAR/de l'ANR		*63*	*236*	*290*	*101*	*281*				
Fort Severn 1992	48	777	21,8	13,9	266	1 566	3 027	2 512	422	331
% de la RAR/de l'ANR		*78*	*168*	*155*	*86*	*224*				
Inuits du Nunavik 1992										
Femmes, 18 à 44 ans	156	393	15,9	8,9	196	1 097	2 114	2 117	321	300
% de la RAR/de l'ANR		*39*	*123*	*99*	*63*	*157*				
Hommes, 18 à 44 ans	134	536	17,8	11,3	238	1 338	2 537	2 608	391	317
% de la RAR/de l'ANR		*54*	*197*	*94*	*60*	*191*				
Femmes, 45 à 74 ans	78	334	17,4	10,2	170	1 026	1 631	1 697	294	286
% de la RAR/de l'ANR		*28*	*217*	*113*	*53*	*147*				
Hommes, 45 à 74 ans	57	430	26,3	11,3	231	1 587	2 205	2 883	400	339
% de la RAR/de l'ANR		*36*	*292*	*94*	*55*	*227*				

La RAR est utilisée pour tous les minéraux pour lequels on a établi des apports nutritionnels de référence. L'ANR est utilisé pour le fer et le zinc.

	Calcium	Fer	Zinc	Magnésium	Phosphore
	mg	mg	mg	mg	mg
RAR/ANR					
Femmes, 18 à 44 ans	1 000	13	9	310	700
Hommes, 18 à 44 ans	1 000	9	12	400	700
Femmes, 45 à 74 ans	1 200	8	9	320	700
Hommes, 45 à 74 ans	1 200	9	12	420	700

Tableau 5. Apport moyen en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Énergie et nutriments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Énergie (kilocalories)											
Aliments nutritifs périssables	505	326	523	599	355	426	589	528	519	1 310	665
Aliments non périssables	649	865	449	625	819	491	650	974	597	1 148	702
FVN	353	451	391	419	426	439	543	706	412	313	257
Aliments locaux	588	411	534	435	352	264	419	462	396	564	448
Mets cuisinés périssables	86	71	139	121	20	77	86	93	97	40	23
Total	2 180	2 125	2 037	2 199	1 972	1 696	2 286	2 763	2 021	3 375	2 094
Glucides (g)											
Aliments nutritifs périssables	43	30	50	42	26	34	47	47	47	75	68
Aliments non périssables	114	150	78	108	151	84	116	175	109	178	120
FVN	62	78	67	80	69	70	102	115	70	47	43
Aliments locaux	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mets cuisinés périssables	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	1
Total	221	261	199	236	246	190	267	340	230	301	233
Protéines (g)											
Aliments nutritifs périssables	28	17	25	36	20	24	29	25	26	64	33
Aliments non périssables	14	18	12	15	16	12	15	20	15	28	19
FVN	3	4	4	3	6	5	4	7	4	4	4
Aliments locaux	80	61	65	58	63	35	56	62	67	92	56
Mets cuisinés périssables	9	6	12	10	2	7	8	8	7	4	2
Total	134	106	118	122	106	83	113	121	119	192	114
Matières grasses (g)											
Aliments nutritifs périssables	24	16	25	32	19	21	32	27	25	83	29
Aliments non périssables	16	22	10	15	17	12	15	22	11	36	17
FVN	11	14	11	10	15	15	14	25	11	13	8
Aliments locaux	27	17	28	21	9	13	20	25	12	19	23
Mets cuisinés périssables	5	4	8	6	1	4	5	5	5	2	1
Total	83	72	83	84	61	66	86	103	65	153	78

	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Gras saturés (g)											
Aliments nutritifs périssables	9,5	6,5	10,0	12,5	7,3	8,5	12,7	10,4	9,0	24,6	11,6
Aliments non périssables	5,6	6,6	3,3	5,0	6,2	4,3	5,7	8,4	4,2	14,3	7,6
FVN	3,5	3,9	4,0	3,2	6,5	3,7	6,0	6,5	2,8	2,7	2,1
Aliments locaux	5,4	3,5	5,9	4,0	2,2	2,0	4,3	3,7	3,2	4,5	6,5
Mets cuisinés périssables	1,5	1,1	2,4	1,8	0,4	1,2	1,4	1,5	1,5	0,7	0,4
Total	25,5	21,6	25,5	26,6	22,6	19,8	30,0	30,4	20,8	46,8	28,2
Gras polyinsaturés (g)											
Aliments nutritifs périssables	2,7	1,7	2,8	3,2	2,5	2,5	3,7	3,1	3,0	9,5	4,0
Aliments non périssables	2,4	3,9	1,9	2,8	2,4	1,8	2,1	3,2	1,4	4,0	1,9
FVN	2,7	3,8	2,3	2,6	2,0	3,4	2,5	6,0	2,4	3,4	1,7
Aliments locaux	1,9	1,3	2,2	2,0	1,3	1,2	2,0	2,0	1,7	2,2	3,5
Mets cuisinés périssables	0,9	0,8	1,7	1,5	0,2	0,9	0,9	1,1	1,2	0,5	0,2
Total	10,7	11,6	10,8	12,1	8,3	9,8	11,1	15,2	9,7	19,6	11,4
Cholestérol (mg)											
Aliments nutritifs périssables	127	74	94	158	75	123	112	124	135	430	188
Aliments non périssables	22	25	18	27	34	21	26	33	18	64	41
FVN	6	12	14	11	13	13	7	13	12	7	11
Aliments locaux	235	179	192	162	163	112	160	196	185	334	176
Mets cuisinés périssables	28	19	38	31	5	21	26	24	24	13	6
Total	418	310	356	388	291	291	331	389	374	847	422
Fibres (g)											
Aliments nutritifs périssables	3,2	2,0	3,7	3,4	1,7	2,0	3,1	3,1	2,6	4,9	4,1
Aliments non périssables	3,0	4,3	2,3	3,4	2,9	2,4	3,8	3,8	2,8	5,4	2,8
FVN	1,0	1,4	1,0	1,0	1,0	1,5	1,2	2,3	1,1	1,4	0,9
Aliments locaux	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mets cuisinés périssables	0,1	0,2	0,2	0,4	-	0,1	0,1	0,2	0,3	-	-
Total	7,3	7,9	7,2	8,2	5,6	6,0	8,2	9,5	6,7	11,8	7,8

	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Calcium (mg)											
Aliments nutritifs périssables	185	163	197	232	100	177	232	240	133	248	369
Aliments non périssables	201	206	106	175	173	133	187	374	174	266	341
FVN	52	64	59	71	83	68	91	103	58	45	45
Aliments locaux	33	32	31	28	25	20	22	43	29	67	19
Mets cuisinés périssables	7	7	11	11	2	6	6	7	7	3	3
Total	479	471	402	517	382	404	539	767	402	628	777
Fer (mg)											
Aliments nutritifs périssables	3,0	1,9	3,1	3,8	2,1	2,4	3,0	3,1	3,2	6,8	3,4
Aliments non périssables	4,1	5,9	3,2	4,1	4,3	3,5	4,5	5,2	4,3	7,0	4,3
FVN	0,9	1,3	1,1	1,1	1,4	1,3	1,3	1,9	1,0	0,9	0,8
Aliments locaux	19,2	18,7	14,4	13,6	15,7	5,3	11,1	8,1	14,1	15,7	13,2
Mets cuisinés périssables	0,5	0,4	0,7	0,6	0,1	0,4	0,4	0,5	0,5	0,2	0,1
Total	27,7	28,1	22,3	23,2	23,6	12,9	20,2	18,8	23,1	30,7	21,8
Zinc (mg)											
Aliments nutritifs périssables	3,8	2,2	3,3	4,8	2,9	2,7	3,6	3,1	3,3	8,5	3,9
Aliments non périssables	1,9	3,3	2,5	1,8	1,9	1,5	2,0	2,8	1,8	3,6	2,5
FVN	0,5	0,7	0,6	0,6	1,0	0,9	0,8	1,2	0,5	0,7	0,5
Aliments locaux	10,0	8,5	7,2	5,8	10,3	4,3	6,1	6,3	9,1	13,0	6,9
Mets cuisinés périssables	0,7	0,4	0,8	0,6	0,2	0,5	0,5	0,5	0,6	0,4	0,1
Total	16,9	15,1	14,4	13,6	16,3	9,8	13,1	14,0	15,2	26,1	13,9
Magnésium (mg)											
Aliments nutritifs périssables	54	36	56	62	43	43	61	46	51	99	90
Aliments non périssables	77	96	62	77	115	60	103	90	73	97	103
FVN	23	30	23	26	25	32	31	52	26	28	20
Aliments locaux	61	54	48	42	56	28	41	49	67	86	52
Mets cuisinés périssables	8	7	12	13	2	7	8	8	8	3	2
Total	224	223	202	220	240	170	245	246	225	313	266

	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Phosphore (mg)											
Aliments nutritifs périssables	330	234	329	419	236	302	391	355	317	682	514
Aliments non périssables	228	278	164	252	230	212	244	347	229	369	388
FVN	107	145	122	142	168	159	178	232	125	104	96
Aliments locaux	657	523	565	505	502	317	508	600	595	785	556
Mets cuisinés périssables	63	50	91	87	12	50	60	58	57	27	12
Total	1 385	1 231	1 271	1 405	1 148	1 041	1 379	1 592	1 323	1 967	1 566
Potassium (mg)											
Aliments nutritifs périssables	672	417	678	747	420	479	691	565	723	1 225	1 137
Aliments non périssables	742	871	599	679	1 011	570	1 024	833	804	975	1 056
FVN	255	369	248	253	294	453	323	684	281	373	199
Aliments locaux	352	398	394	405	283	384	396	735	296	784	620
Mets cuisinés périssables	77	72	123	119	17	66	76	87	98	34	15
Total	2 098	2 128	2 042	2 202	2 025	1 952	2 510	2 903	2 203	3 392	3 027
Sodium (mg)											
Aliments nutritifs périssables	488	424	678	706	379	620	693	760	772	1 704	758
Aliments non périssables	1 568	1 315	1 174	1 007	1 452	904	1 309	1 585	1 482	2 133	1 431
FVN	198	314	244	242	366	377	284	461	237	303	180
Aliments locaux	140	144	136	114	121	75	110	124	141	194	108
Mets cuisinés périssables	128	121	201	203	24	116	119	126	164	57	34
Total	2 522	2 318	2 432	2 272	2 341	2 093	2 515	3 057	2 796	4 391	2 512
Vitamine A (ER)											
Aliments nutritifs périssables	273	158	280	347	121	206	251	286	205	1 117	417
Aliments non périssables	144	84	105	74	48	91	87	106	125	184	150
FVN	11	20	15	21	14	17	16	20	20	9	15
Aliments locaux	261	233	242	191	15	106	143	192	32	9	15
Mets cuisinés périssables	8	9	16	14	11	21	9	13	7	4	3
Total	697	504	659	646	208	441	507	617	390	1 324	601

	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Vitamine C (mg)											
Aliments nutritifs périssables	26	15	30	37	8	10	16	15	29	24	30
Aliments non périssables	48	31	23	21	32	46	51	123	50	37	41
FVN	7	11	7	7	6	16	7	22	9	13	6
Aliments locaux	4	2	3	2	6	1	3	2	5	5	1
Mets cuisinés périssables	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-
Total	85	59	63	67	51	74	77	163	94	79	78
Thiamine (mg)											
Aliments nutritifs périssables	0,41	0,20	0,37	0,50	0,23	0,30	0,56	0,39	0,45	0,80	0,46
Aliments non périssables	0,39	0,60	0,31	0,37	0,43	0,34	0,43	0,59	0,40	0,66	0,42
FVN	0,05	0,07	0,09	0,06	0,10	0,10	0,07	0,12	0,06	0,10	0,05
Aliments locaux	0,57	0,51	0,51	0,46	0,45	0,38	0,47	0,68	0,45	0,75	0,28
Mets cuisinés périssables	0,03	0,03	0,04	0,04	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,01	0,01
Total	1,45	1,42	1,31	1,45	1,21	1,15	1,56	1,80	1,39	2,32	1,23
Riboflavine (mg)											
Aliments nutritifs périssables	0,47	0,32	0,44	0,64	0,30	0,41	0,52	0,54	0,43	1,02	0,76
Aliments non périssables	0,48	0,57	0,31	0,48	0,43	0,33	0,38	0,62	0,47	0,77	0,75
FVN	0,06	0,09	0,08	0,08	0,12	0,09	0,10	0,14	0,08	0,07	0,06
Aliments locaux	1,42	1,42	1,24	1,03	1,24	0,83	1,07	1,27	1,29	2,26	0,88
Mets cuisinés périssables	0,06	0,04	0,08	0,06	0,02	0,05	0,05	0,05	0,06	0,03	0,01
Total	2,48	2,43	2,14	2,29	2,09	1,71	2,12	2,62	2,33	4,15	2,47
Niacine (EN)											
Aliments nutritifs périssables	11,2	6,4	10,1	13,8	8,0	9,9	11,4	9,5	10,7	22,2	12,6
Aliments non périssables	7,4	9,4	6,4	7,4	9,6	7,0	9,0	8,2	6,9	12,2	8,0
FVN	1,2	2,2	1,6	1,5	2,6	3,0	1,8	3,9	1,9	2,3	1,7
Aliments locaux	28,3	23,8	25,6	23,7	22,5	16,2	22,1	27,1	21,2	35,0	9,5
Mets cuisinés périssables	2,6	2,2	3,8	3,6	0,5	2,2	2,9	2,8	2,4	0,9	0,6
Total	50,8	44,0	47,4	49,9	43,1	38,3	47,1	51,5	43,1	72,5	32,3

	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Vitamine B6 (mg)											
Aliments nutritifs périssables	0,46	0,27	0,42	0,57	0,32	0,37	0,51	0,40	0,49	0,97	0,67
Aliments non périssables	0,20	0,19	0,20	0,22	0,18	0,18	0,22	0,24	0,22	0,31	0,26
FVN	0,09	0,13	0,09	0,09	0,08	0,12	0,09	0,21	0,09	0,12	0,08
Aliments locaux	0,54	0,52	0,52	0,48	0,43	0,42	0,49	0,68	0,54	0,74	1,53
Mets cuisinés périssables	0,12	0,10	0,18	0,16	0,02	0,10	0,12	0,12	0,11	0,05	0,02
Total	1,40	1,22	1,42	1,52	1,02	1,19	1,42	1,65	1,44	2,20	2,57
Folate (mcg)											
Aliments nutritifs périssables	55	35	61	65	27	39	54	47	59	91	78
Aliments non périssables	46	68	35	58	37	33	42	53	61	100	86
FVN	12	21	13	14	15	20	15	32	15	18	9
Aliments locaux	11	9	11	12	10	9	11	15	9	13	6
Mets cuisinés périssables	2	2	3	4	1	2	2	3	3	1	1
Total	127	135	123	154	90	104	124	150	147	223	180
Vitamine B12 (mcg)											
Aliments nutritifs périssables	1,3	0,8	1,2	1,9	1,1	1,1	1,4	1,2	1,7	2,9	1,8
Aliments non périssables	0,4	0,6	0,5	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4	0,3	0,9	0,4
FVN	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0
Aliments locaux	12,7	11,2	10,9	11,1	9,2	8,6	10,7	13,7	10,9	17,5	3,8
Mets cuisinés périssables	0,1	0,1	0,2	0,2	-	0,1	0,1	0,1	0,1	-	-
Total	14,5	12,8	12,9	13,7	10,9	10,3	12,7	15,6	13,1	21,4	6,1
Caféine (mg)											
Aliments non périssables	307	394	252	251	751	221	587	294	232	197	324
FVN	17	22	29	33	18	21	27	37	32	15	8
Total	325	416	281	284	769	242	614	331	264	212	331

Tableau 6. Apport moyen en énergie et en nutriments selon les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuits du Nunavik, 1992

Énergie et nutriments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Énergie (kilocalories)				
Aliments nutritifs périssables	566	741	227	334
Aliments non périssables	557	671	763	1 135
FVN	309	420	94	131
Aliments locaux	409	426	559	807
Mets cuisinés périssables	29	51	38	6
Total	1 869	2 310	1 681	2 413
Glucides (g)				
Aliments nutritifs périssables	50	55	18	22
Aliments non périssables	94	115	112	165
FVN	55	63	16	20
Aliments locaux	1	-	1	-
Mets cuisinés périssables	1	2	1	-
Total	201	236	148	207
Protéines (g)				
Aliments nutritifs périssables	30	40	12	21
Aliments non périssables	10	13	12	21
FVN	2	3	1	1
Aliments locaux	45	47	60	93
Mets cuisinés périssables	3	4	4	1
Total	89	107	88	137
Matières grasses (g)				
Aliments nutritifs périssables	27	40	12	18
Aliments non périssables	16	18	29	42
FVN	8	9	2	1
Aliments locaux	23	25	33	46
Mets cuisinés périssables	2	3	2	-
Total	76	95	79	108

	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Gras saturés (g)				
Aliments nutritifs périssables	10,6	15,7	4,8	6,7
Aliments non périssables	6,0	6,8	10,9	15,3
FVN	1,9	2,6	0,5	0,5
Aliments locaux	3,6	3,7	5,3	7,0
Mets cuisinés périssables	0,5	0,7	0,6	0,1
Total	22,6	29,5	22,0	29,7
Gras polyinsaturés (g)				
Aliments nutritifs périssables	3,4	4,8	1,3	2,1
Aliments non périssables	2,3	2,5	4,1	5,8
FVN	1,9	1,9	0,4	0,3
Aliments locaux	2,1	2,9	3,2	4,5
Mets cuisinés périssables	0,3	0,5	0,4	-
Total	10,1	12,7	9,4	12,8
Cholestérol (mg)				
Aliments nutritifs périssables	164	212	84	117
Aliments non périssables	18	21	31	49
FVN	6	6	1	1
Aliments locaux	124	137	167	231
Mets cuisinés périssables	9	15	12	2
Total	321	391	294	400
Fibres (g)				
Aliments nutritifs périssables	3,3	3,1	1,6	1,5
Aliments non périssables	2,9	3,5	3,3	5,0
FVN	0,9	0,8	0,2	0,1
Aliments locaux	0,2	0,1	0,2	0,1
Mets cuisinés périssables	0,1	0,1	-	-
Total	7,4	7,6	5,3	6,6

	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Calcium (mg)				
Aliments nutritifs périssables	184	295	61	74
Aliments non périssables	133	156	215	267
FVN	44	52	14	15
Aliments locaux	30	28	41	74
Mets cuisinés périssables	3	5	3	-
Total	395	536	334	430
Fer (mg)				
Aliments nutritifs périssables	3,2	3,8	1,3	1,8
Aliments non périssables	3,7	4,3	4,5	6,5
FVN	0,7	0,8	0,2	0,2
Aliments locaux	8,2	8,6	11,2	17,7
Mets cuisinés périssables	0,2	0,3	0,2	-
Total	15,9	17,8	17,4	26,3
Zinc (mg)				
Aliments nutritifs périssables	3,4	4,5	1,5	2,3
Aliments non périssables	1,3	1,5	1,3	2,1
FVN	0,4	0,5	0,1	0,1
Aliments locaux	3,6	4,4	7,1	6,7
Mets cuisinés périssables	0,2	0,3	0,2	-
Total	8,9	11,3	10,2	11,3
Magnésium (mg)				
Aliments nutritifs périssables	55	74	25	31
Aliments non périssables	70	79	74	98
FVN	21	30	6	11
Aliments locaux	33	35	46	67
Mets cuisinés périssables	3	5	3	1
Total	182	222	152	208

	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Phosphore (mg)				
Aliments nutritifs périssables	353	508	147	227
Aliments non périssables	179	209	231	352
FVN	98	121	28	37
Aliments locaux	446	466	595	965
Mets cuisinés périssables	20	34	25	6
Total	1 097	1 338	1 026	1 587
Potassium (mg)				
Aliments nutritifs périssables	757	914	313	427
Aliments non périssables	698	791	686	916
FVN	229	268	52	71
Aliments locaux	403	516	550	785
Mets cuisinés périssables	26	47	30	6
Total	2 114	2 537	1 631	2 205
Sodium (mg)				
Aliments nutritifs périssables	623	824	176	514
Aliments non périssables	1 176	1 408	1 297	2 135
FVN	161	186	48	37
Aliments locaux	113	103	127	188
Mets cuisinés périssables	44	87	48	9
Total	2 117	2 608	1 697	2 883
Vitamine A (ER)				
Aliments nutritifs périssables	345	406	193	273
Aliments non périssables	75	99	37	37
FVN	8	12	1	2
Aliments locaux	361	257	353	425
Mets cuisinés périssables	7	4	4	-
Total	796	778	588	736

	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Vitamine C (mg)				
Aliments nutritifs périssables	32	24	15	10
Aliments non périssables	24	36	9	20
FVN	8	7	1	1
Aliments locaux	4	3	4	4
Mets cuisinés périssables	-	-	-	-
Total	68	71	29	35
Thiamine (mg)				
Aliments nutritifs périssables	0,46	0,62	0,23	0,39
Aliments non périssables	0,34	0,45	0,38	0,72
FVN	0,04	0,06	0,01	0,01
Aliments locaux	0,43	0,43	0,53	0,77
Mets cuisinés périssables	0,01	0,02	0,01	-
Total	1,28	1,58	1,17	1,90
Riboflavine (mg)				
Aliments nutritifs périssables	0,52	0,72	0,22	0,32
Aliments non périssables	0,36	0,42	0,47	0,62
FVN	0,05	0,10	0,02	0,04
Aliments locaux	0,79	0,85	0,89	1,57
Mets cuisinés périssables	0,02	0,03	0,02	-
Total	1,74	2,12	1,62	2,55
Niacine (EN)				
Aliments nutritifs périssables	11,7	15,4	4,7	8,4
Aliments non périssables	5,6	6,9	6,7	10,6
FVN	1,2	2,1	0,5	0,6
Aliments locaux	19,2	19,6	24,1	36,2
Mets cuisinés périssables	1,1	1,7	1,4	0,3
Total	38,8	45,6	37,4	56,1

	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Vitamine B6 (mg)				
Aliments nutritifs périssables	0,51	0,61	0,22	0,37
Aliments non périssables	0,15	0,20	0,10	0,19
FVN	0,07	0,15	0,03	0,06
Aliments locaux	0,43	0,48	0,62	0,83
Mets cuisinés périssables	0,04	0,07	0,05	0,01
Total	1,21	1,51	1,03	1,47
Folate (mcg)				
Aliments nutritifs périssables	64	68	24	31
Aliments non périssables	61	68	76	103
FVN	10	21	4	7
Aliments locaux	21	17	17	22
Mets cuisinés périssables	1	2	1	-
Total	157	176	122	163
Vitamine B12 (mcg)				
Aliments nutritifs périssables	1,2	1,7	0,6	0,9
Aliments non périssables	0,2	0,2	0,1	0,7
FVN	-	0,1	-	-
Aliments locaux	11,1	11,3	12,7	15,0
Mets cuisinés périssables	-	0,1	-	-
Total	12,6	13,4	13,5	16,6
Caféine (mg)				
Aliments non périssables	278	292	284	326
FVN	23	25	3	13
Total	300	317	286	339

Tableau 7. Apport moyen en énergie (kilocalories par jour) provenant de groupes d'aliments et des catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste		Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers	Nutritifs périssables	57	48	52	50	38	44	90	81	33	52	143
	Non périssables	22	14	7	23	9	12	26	47	46	40	123
Oeufs	Nutritifs périssables	20	11	12	24	7	21	10	22	22	95	37
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	174	78	130	253	145	124	211	140	194	485	146
	Mets cuisinés périssables	79	46	130	87	13	65	69	74	72	40	18
	Non périssables	4	22	13	7	19	20	13	22	7	102	21
	Aliments locaux	584	401	518	432	352	219	391	462	394	564	448
Substituts	Nutritifs périssables	17	10	6	7	31	-	12	2	-	5	13
	Non périssables	1	2	-	-	-	1	3	4	3	9	-
Produits céréaliers	Nutritifs périssables	72	42	76	51	53	46	92	103	101	232	133
	Non périssables	215	376	152	260	257	162	201	389	293	423	239
Fruits, légumes	Nutritifs périssables	85	45	107	81	41	41	72	57	115	119	119
	Non périssables	28	20	32	32	10	23	59	28	41	37	31
Graisses, huiles	Nutritifs périssables	21	19	27	13	21	18	34	37	36	296	44
	Non périssables	84	129	43	69	87	49	59	110	29	196	42
	Aliments locaux	4	10	16	2	-	45	28	-	2	-	-
Sucre, produits sucrés	Non périssables	175	176	93	112	280	108	171	228	114	240	145
Divers	Nutritifs périssables	59	74	114	119	28	131	67	85	17	25	30
	Mets cuisinés périssables	7	25	9	35	7	12	16	20	25	-	5
	Non périssables	121	126	109	119	149	117	118	146	63	101	102
Aliments de faible valeur nutritive		353	451	391	419	426	439	543	706	412	313	257
Produits céréaliers		38	47	37	47	28	35	45	73	55	11	51
Croustilles		80	121	68	76	49	150	76	224	87	128	55
Produits sucrés		214	256	237	276	273	206	398	376	219	143	122
Divers		18	25	32	20	75	47	24	26	23	31	29
Alcool		3	3	18	-	-	-	-	8	28	-	-
Total (toutes sources)		2 180	2 125	2 037	2 199	1 972	1 696	2 286	2 763	2 021	3 375	2 094

Tableau 8. Apport moyen en énergie (kilocalories par jour) provenant de groupes d'aliments et des catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste		Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers	Nutritifs périssables	52	104	15	16
	Non périssables	10	8	20	10
Oeufs	Nutritifs périssables	32	35	18	21
Viande, volaille, poisson	Nutritifs périssables	185	267	92	164
	Mets cuisinés périssables	23	42	38	6
	Non périssables	8	12	3	58
	Aliments locaux	370	354	517	748
Substituts	Nutritifs périssables	3	9	-	1
	Non périssables	-	2	-	2
Produits céréaliers	Nutritifs périssables	118	157	44	56
	Non périssables	223	282	364	494
Fruits, légumes	Nutritifs périssables	104	92	34	42
	Non périssables	27	39	16	23
	Aliments locaux	3	1	3	1
Graisses, huiles	Nutritifs périssables	52	76	24	34
	Non périssables	115	119	235	315
	Aliments locaux	36	71	39	58
Sucre, produits sucrés	Non périssables	120	142	94	182
Divers	Nutritifs périssables	20	-	-	-
	Mets cuisinés périssables	7	9	-	-
	Non périssables	54	67	31	51
Aliments de faible valeur nutritive		309	420	94	131
Produits céréaliers		32	34	13	10
Croustilles		75	70	13	9
Produits sucrés		174	195	47	55
Divers		7	11	4	3
Alcool		20	109	17	54
Total (toutes sources)		1 869	2 310	1 681	2 413

Tableau 9. Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers	4	3	3	4	3	3	7	8	5	6	14
Viande, volaille, poisson											
Aliments nutritifs périssables	11	5	9	18	9	8	16	10	13	34	10
Mets cuisinés périssables	4	2	8	5	1	4	4	4	4	2	1
Aliments non périssables	-	2	1	-	2	2	1	2	1	8	1
Aliments locaux	27	16	27	21	9	8	17	25	12	19	23
Graisses, huiles											
Aliments nutritifs périssables	2	2	3	1	2	2	4	4	4	33	5
Aliments non périssables	9	14	5	8	10	5	7	12	3	22	5
Aliments locaux	-	1	2	-	-	5	3	-	-	-	-
Divers											
Aliments nutritifs périssables	3	3	6	5	1	6	3	3	1	1	2
Aliments non périssables	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
Aliments de faible valeur nutritive	11	14	11	10	15	15	14	25	11	13	8
Croustilles	5	8	4	5	3	10	5	15	6	8	4
Produits sucrés	3	3	3	3	6	2	6	6	2	2	1
Total (toutes sources)	83	72	83	84	61	66	86	103	65	153	78

Tableau 10. Apport moyen en matières grasses (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers	3	6	2	1
Viande, volaille, poisson				
Aliments nutritifs périssables	12	18	7	11
Mets cuisinés périssables	1	2	2	-
Aliments non périssables	1	1	-	4
Aliments locaux	19	17	29	39
Graisses, huiles				
Aliments nutritifs périssables	6	8	3	4
Aliments non périssables	13	13	26	35
Aliments locaux	4	8	4	6
Divers				
Aliments nutritifs périssables	1	-	-	-
Aliments non périssables	1	1	-	1
Aliments de faible valeur nutritive	8	9	2	1
Croustilles	5	5	1	1
Produits sucrés	1	2	-	-
Total (toutes sources)	76	95	79	108

Tableau 11. Apport moyen en gras saturés (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers	2,6	2,0	1,9	2,8	1,8	1,9	4,2	4,7	3,0	3,5	8,6
Viande, volaille, poisson											
Aliments nutritifs périssables	4,1	2,0	3,2	6,7	3,4	2,8	5,7	3,8	4,6	12,2	3,3
Mets cuisinés périssables	1,3	0,7	2,3	1,3	0,2	1,1	1,1	1,2	1,2	0,7	0,3
Aliments non périssables	0,1	0,6	0,2	0,1	0,6	0,6	0,4	0,7	0,2	2,9	0,5
Aliments locaux	5,3	3,5	5,4	4,0	2,2	2,0	3,6	3,7	3,2	4,5	6,5
Graisses, huiles											
Aliments nutritifs périssables	1,0	1,0	1,1	0,5	0,9	0,8	1,6	0,9	1,1	6,7	1,7
Aliments non périssables	3,4	4,1	1,6	2,6	3,9	2,0	2,5	4,6	1,3	8,7	1,7
Aliments locaux	0,1	-	0,5	0,1	-	-	0,7	-	-	-	-
Divers											
Aliments nutritifs périssables	1,2	1,3	2,2	2,0	0,5	2,4	1,1	1,4	0,3	0,3	0,5
Aliments non périssables	0,9	0,9	0,8	0,9	1,0	1,0	1,3	1,2	0,6	0,7	0,7
Aliments de faible valeur nutritif	3,5	3,9	4,0	3,2	6,5	3,7	6,0	6,5	2,8	2,7	2,1
Croustilles	0,9	1,3	0,8	0,8	0,4	1,2	0,7	2,1	0,7	1,2	0,4
Produits sucrés	1,9	1,8	2,1	1,6	4,3	1,5	4,1	3,2	0,9	0,9	0,6
Total (toutes sources)	25,5	21,6	25,5	26,6	22,6	19,8	30,0	30,4	20,8	46,8	28,2

Tableau 12. Apport moyen en gras saturés (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers	2,1	4,0	1,1	0,7
Viande, volaille, poisson				
Aliments nutritifs périssables	4,4	6,3	2,4	3,8
Mets cuisinés périssables	0,3	0,6	0,6	0,1
Aliments non périssables	0,2	0,4	-	1,5
Aliments locaux	3,5	3,3	5,2	6,8
Graisses, huiles				
Aliments nutritifs périssables	2,4	3,6	1,4	1,9
Aliments non périssables	4,8	5,1	9,7	13,0
Aliments locaux	0,1	0,5	0,1	0,2
Divers				
Aliments nutritifs périssables	0,4	-	-	-
Aliments non périssables	0,4	0,4	0,1	0,2
Aliments de faible valeur nutritive	1,9	2,6	0,5	0,5
Croustilles	0,7	0,7	0,1	0,1
Produits sucrés	0,6	1,2	0,1	0,2
Total (toutes sources)	22,6	29,5	22,0	29,7

Tableau 13. Apport moyen en glucides (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers	6	5	5	4	4	5	8	9	5	6	22
Produits céréaliers											
Aliments nutritifs périssables	13	8	14	9	10	9	17	19	19	43	25
Aliments non périssables	44	78	30	52	52	33	41	83	57	88	49
Fruits, légumes											
Aliments nutritifs périssables	18	10	20	17	8	8	16	12	24	26	27
Aliments non périssables	6	4	7	6	2	5	14	6	10	9	7
Sucres, produits sucrés											
Aliments non périssables	44	45	24	29	72	28	43	58	29	62	37
FVN - produits sucrés	47	58	52	64	54	47	85	82	51	30	29
Divers											
Aliments nutritifs périssables	6	8	10	13	3	13	7	9	2	1	3
Aliments non périssables	18	21	17	19	24	17	17	23	9	15	17
Total (toutes sources)	221	261	199	236	246	190	267	340	230	301	233

Tableau 14. Apport moyen en glucides (grammes par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers	4	7	3	2
Produits céréaliers				
Aliments nutritifs périssables	22	29	8	10
Aliments non périssables	46	58	76	100
Fruits, légumes				
Aliments nutritifs périssables	22	18	8	10
Aliments non périssables	6	9	4	6
Sucres, produits sucrés				
Aliments non périssables	31	36	24	47
FVN - produits sucrés	42	45	12	13
Divers				
Aliments nutritifs périssables	2	-	-	-
Aliments non périssables	10	11	7	11
Total (toutes sources)	201	236	148	207

Tableau 15. Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers											
Aliments nutritifs périssables	39	33	33	43	25	28	64	64	27	42	101
Aliments non périssables	9	5	3	9	4	5	10	18	18	17	50
Oeufs	26	14	15	30	9	26	12	27	27	120	46
Légumes											
Aliments nutritifs périssables	153	63	159	211	43	88	123	113	86	489	178
Aliments non périssables	37	24	13	12	-	3	19	24	13	18	36
Graisses, huiles											
Aliments nutritifs périssables	23	21	22	13	16	12	24	50	34	436	45
Divers											
Aliments nutritifs périssables	18	19	34	34	17	38	21	24	18	2	26
Aliments non périssables	79	40	66	26	38	77	43	57	72	125	53
Aliments locaux	261	223	242	191	15	106	143	192	32	9	15
Total (toutes sources)	697	504	659	646	208	441	507	617	390	1 324	601

Tableau 16. Apport moyen en vitamine A (ER par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers				
Aliments nutritifs périssables	45	94	14	14
Aliments non périssables	4	3	8	4
Oeufs	40	45	23	27
Légumes				
Aliments nutritifs périssables	179	176	119	182
Aliments non périssables	20	36	16	9
Graisses, huiles				
Aliments nutritifs périssables	55	72	27	39
Divers				
Aliments nutritifs périssables	6	-	-	-
Aliments non périssables	41	47	7	16
Aliments locaux	361	257	353	425
Total (toutes sources)	796	778	588	736

Tableau 17. Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste		Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers	Nutritifs périssables	3	3	3	2	1	2	5	3	1	2	12
	Non périssables	1	1	-	1	-	1	2	3	3	2	7
Produits céréaliers	Nutritifs périssables	9	5	10	6	7	6	11	12	12	28	17
	Non périssables	10	17	8	12	11	9	10	14	13	22	10
Fruits, légumes	Nutritifs périssables	25	11	29	30	7	7	17	12	32	23	32
	Non périssables	7	8	8	10	2	6	15	4	7	11	10
Agrumes, tomates	Nutritifs périssables	15	3	11	20	1	1	2	1	21	6	18
	Non périssables	3	4	5	3	-	2	1	1	4	7	3
Autres fruits	Nutritifs périssables	2	2	3	1	2	1	5	2	-	1	4
	Non périssables	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Pommes de terre	Nutritifs périssables	3	1	4	2	2	2	2	2	7	8	7
	Non périssables	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-	1
Autres légumes	Nutritifs périssables	5	5	10	6	3	2	8	7	4	9	3
	Non périssables	4	4	2	6	1	4	12	3	2	3	6
Divers	Nutritifs périssables	6	9	12	14	3	17	10	10	2	1	3
	Non périssables	27	42	18	34	23	15	14	30	37	59	58
Aliments de faible valeur nutritive		12	21	13	14	15	20	15	32	15	18	9
Croustilles		9	13	7	8	4	13	8	22	7	12	5
Divers		1	2	2	1	6	4	1	2	1	3	2
Alcool		-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Aliments locaux		11	9	11	12	10	9	11	15	9	13	6
Total (toutes sources)		127	135	123	154	90	104	124	150	147	223	180

Tableau 18. Apport moyen en folate (mcg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste		Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers	Nutritifs périssables	4	7	1	2
	Non périssables	1	-	1	1
Produits céréaliers	Nutritifs périssables	15	21	5	7
	Non périssables	12	14	17	23
Fruits, légumes	Nutritifs périssables	31	25	11	13
	Non périssables	6	10	3	6
	Locaux	1	-	1	1
Agrumes, tomates	Nutritifs périssables	17	13	6	3
	Non périssables	2	5	1	4
Autres fruits	Nutritifs périssables	1	1	-	1
	Non périssables	-	-	-	-
Pommes de terre	Nutritifs périssables	5	5	2	2
	Non périssables	1	1	-	-
Autres légumes	Nutritifs périssables	8	7	3	7
	Non périssables	3	4	2	2
Divers	Nutritifs périssables	2	-	-	-
	Non périssables	42	43	54	71
Aliments de faible valeur nutritive		10	21	4	7
Croustilles		7	7	1	1
Divers		-	1	-	-
Alcool		1	10	2	5
Aliments locaux		21	17	17	22
Total (toutes sources)		157	176	122	163

Tableau 19. Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Produits laitiers											
Aliments nutritifs périssables	85	83	79	98	45	62	141	119	60	94	285
Aliments non périssables	41	27	14	45	17	23	50	89	88	79	238
Produits sucrés											
Aliments non périssables	50	24	11	17	34	25	34	137	27	20	14
Divers											
Aliments nutritifs périssables	44	52	66	82	16	78	39	66	9	5	10
Aliments non périssables	89	121	61	69	108	64	79	115	29	126	54
Aliments de faible valeur nutritive	52	64	59	71	83	68	91	103	58	45	45
Produits sucrés	38	44	38	53	52	35	74	77	37	24	30
Divers	6	8	12	7	26	19	7	7	7	12	5
Aliments locaux	33	32	31	28	25	20	22	43	29	67	19
Total (toutes sources)	479	471	402	517	382	404	539	767	402	628	777

Tableau 20. Apport moyen en calcium (mg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik, 1992

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Produits laitiers				
Aliments nutritifs périssables	97	211	30	31
Aliments non périssables	18	16	38	20
Produits sucrés				
Aliments non périssables	14	15	5	5
Divers				
Aliments nutritifs périssables	15	-	-	-
Aliments non périssables	78	97	145	202
Aliments de faible valeur nutritive	44	52	14	15
Produits sucrés	32	33	10	6
Divers	2	3	-	1
Alcool	1	9	2	6
Aliments locaux	30	28	41	74
Total (toutes sources)	393	536	334	430

Tableau 21. Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources : Inuites et femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Pond Inlet 1992	Pond Inlet 1993	Pond Inlet 1997	Arctic Bay 1993	Repulse Bay 1992	Repulse Bay 1997	Coral Harbour 1993	Gjoa Haven 1993	Nain 1992	Davis Inlet 1992	Fort Severn 1992
Oeufs	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,9	0,3
Viande, volaille, poisson											
Aliments nutritifs périssables	1,1	0,5	0,8	1,4	1,0	0,7	1,0	0,7	1,4	2,8	0,8
Mets cuisinés périssables	0,4	0,2	0,6	0,4	0,1	0,3	0,4	0,4	0,4	0,2	0,1
Aliments non périssables	-	0,2	0,2	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,5	0,1
Aliments locaux	19,2	18,7	14,3	13,5	15,7	5,2	11,0	8,1	14,1	15,7	13,2
Produits céréaliers											
Aliments nutritifs périssables	0,7	0,4	0,7	0,4	0,5	0,4	0,8	1,0	1,0	2,2	1,3
Aliments non périssables	2,3	3,6	1,5	2,4	2,1	1,8	2,0	3,0	2,7	4,5	2,4
Fruits, légumes											
Aliments nutritifs périssables	0,5	0,3	0,7	0,5	0,3	0,3	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6
Aliments non périssables	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,5	0,2	0,4	0,4	0,3
Divers											
Aliments nutritifs périssables	0,4	0,6	0,7	1,2	0,2	0,8	0,5	0,8	0,1	0,2	0,2
Aliments non périssables	1,4	1,6	1,2	1,3	1,9	1,3	1,7	1,7	0,9	0,2	1,2
Aliments de faible valeur nutritive	0,9	1,3	1,1	1,1	1,4	1,3	1,3	1,9	1,0	0,9	0,8
Total (toutes sources)	27,7	28,1	22,3	23,2	23,6	12,9	20,2	18,8	23,1	30,7	21,8

Tableau 22. Apport moyen en fer (mg par jour) provenant des principales sources : Inuits du Nunavik

Groupe d'aliments/catégorie du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste	Femmes, 18 à 44 ans	Hommes, 18 à 44 ans	Femmes, 45 à 74 ans	Hommes, 45 à 74 ans
Oeufs	0,3	0,3	0,2	0,2
Viande, volaille, poisson				
Aliments nutritifs périssables	1,0	1,3	0,4	0,8
Mets cuisinés périssables	0,1	0,2	0,2	-
Aliments non périssables	0,1	0,1	-	0,4
Aliments locaux	8,2	8,5	11,2	17,6
Produits céraliers				
Aliments nutritifs périssables	1,1	1,5	0,4	0,5
Aliments non périssables	2,5	2,8	3,7	4,9
Fruits, légumes				
Aliments nutritifs périssables	0,5	0,5	0,2	0,2
Aliments non périssables	0,2	0,3	0,1	0,2
Divers				
Aliments nutritifs périssables	0,2	-	-	-
Aliments non périssables	0,7	0,9	0,6	0,9
Aliments de faible valeur nutritive	0,7	0,8	0,2	0,2
Total (toutes sources)	15,9	17,8	17,4	26,3

Tableau 23. Indice de masse corporelle (IMC) des Inuites et des femmes des Premières nations de 15 à 44 ans

Collectivité	Année	n*	IMC moyen**	Catégories d'IMC**				
				<20,0 %	24,0 - 24,9 %	25,0 - 27,0 %	>27,0 %	>30,0 %
Inuites								
Pond Inlet	1992	96	24,7	8	48	26	18	11
Pond Inlet	1993	94	24,7	7	57	15	20	15
Pond Inlet	1997	98	25,3	2	46	20	32	12
Arctic Bay	1993	72	25,3	4	53	18	25	11
Repulse Bay	1992	54	27,0	9	35	19	37	26
Repulse Bay	1997	56	28,5	2	30	20	48	38
Coral Harbour	1993	75	26,3	4	45	19	32	21
Gjoa Haven	1993	98	28,4	1	21	28	50	29
Nain	1992	92	24,6	9	63	4	24	15
Femmes des Premières nations								
Davis Inlet	1992	36	30,5	0	11	14	75	50
Fort Severn	1992	42	29,5	2	21	10	67	43

* À l'exception des femmes enceintes et de celles qui n'ont pas fourni l'information sur leur taille et leur poids.

** IMC = poids (kg)/taille (m^2)

Annexe A. Classement des aliments déclarés dans le rappel de 24 heures selon les groupes d'aliments et les catégories du Programme d'approvisionnement alimentaire par la poste

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Produits laitiers	Fromage, naturel Fromage fondu en tranches Fromage fondu à tartiner Fromage cottage Trempette de fromage à la crème Lait liquide (y compris au chocolat) Crème glacée/tablettes de crème glacée/ sandwiches à la crème glacée Lait fouetté Poudre de lait écrémé/entier Yogourt Boissons à base de yogourt	Lait évaporé			
Oeufs	Oeufs				
Viande, volaille et poisson	Viande, volaille, poisson frais et congelés (sauf les mets cuisinés périssables) Viandes à sandwich Bâtonnets de poisson congelés Croquettes et fricadelles de poisson congelées Galettes de boeuf congelées Saucisses fumées	Viande, volaille, poisson et viandes à sandwich en conserve		Viande, gibier à plumes, poisson locaux (frais/ maturés/ séchés) Moelle osseuse de caribou Muktuk Foie Crustacés et coquillages	Poulet pané frit congelé Poisson congelé enrobé de pâte à frire

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Substituts de viande	Miettes de bacon, sans viande Noix Beurre d'arachides Graines	Pois et haricots séchés Pois et haricots séchés en conserve			
Produits céréaliers	Pains Petits pains, ordinaires Céréales de petit déjeuner à cuire (p. ex. flocons d'avoine) Muffins anglais Bagels	Mélange à pain et à petits pains Mélange à farce au pain Mélanges à gâteaux/biscuits/ muffins/crêpes Céréales, prêtes à consommer Biscuits, secs (arrowroot, thé social) Fécule de maïs Craquelins Biscuits Pilot Farine Cornets à crème glacée Pâtes alimentaires, sèches (macaroni, spaghetti, nouilles) Mélange à riz pilaf, sec Riz, blanc, avec pâtes et assaisonnements Riz, régulier/instantané	Biscuits, sucrés Pâtisseries danoises/ chaussons/ « Pop Tarts » Beignes Gâteaux, congelés/ frais Gaufres, congelées Barres granola Tartes/tartelettes Pain aux bananes Muffins Pain perdu congelé		
Agrumes et tomates	Jus de fruits (pommes avec vitamine C, oranges), frais ou congelé Agrumes (oranges, pamplemousses, citrons) Tomates	Jus de fruits (pommes avec vitamine C, oranges), en conserve ou en bouteille Sauce à spaghetti (aux tomates), en conserve Jus de tomates, en conserve Pâte/sauce de tomates, en conserve Tomates, en conserve			

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Autres fruits	Fruits, frais ou congelés Jus de fruits, congelé, sans vitamine C (p. ex. raisins)	Fruits, en conserve Fruits, séchés Jus de fruits, en conserve, sans vitamine C (p. ex. raisins)		Bleuets	
Pommes de terre	Pommes de terre, fraîches Pommes de terres, frites/ rissolées, congelées	Pommes de terre, en conserve Pommes de terre en flocons pour purée minute, sèches	Croustilles		
Autres légumes	Légumes, frais ou congelés	Légumes, en conserve Légumes, déshydratés (flocons d'oignon)			
Graisses et huiles	Beurre Margarine Vinaigrette Mayonnaise	Saindoux Graisse végétale (shortening) Huile végétale		Graisses locales	
Sucre et produits sucrés		Chocolat à cuisson Mélange à boisson à saveur de chocolat (Quik) Poudre de cacao Garnitures pour desserts, en poudre Equal (édulcorant hypocalorique) Cristaux à saveur de fruits pour boissons additionnés de vitamine C Boissons à saveur de fruits (avec vitamine C ou 25 % de jus), en conserve/en bouteille/congelées Poudre de dessert à la gélatine Confitures et confitures claires Mélasse Mélanges à poudings Garnitures pour coupe glacée Sucre/sirops	Bonbons Gomme à mâcher Tablettes de chocolat Colorant à café (non laitier), en poudre/ congelé Cristaux à saveur de fruits pour boissons, sans vitamine C Thé instantané, congelé Maïs éclaté, enrobé de caramel Glaces à saveur de fruit (p. ex. sucettes glacées, « Slush Puppies ») Gâteau au fromage congelé Boissons gazeuses		

Groupes d'aliments	Aliments nutritifs périssables	Aliments non périssables	Aliments de faible valeur nutritive	Aliments locaux	Mets cuisinés périssables
Divers	Porc aigre-doux congelé Pizza/Pizza Pops Riz frit avec viande, congelé Repas préparés (« TV dinners ») (p. ex. bifteck Salisbury, dinde, poulet rôti) Eau minérale en bouteille Tartinade pour sandwich	Poudre à pâte/bicarbonate de soude Chapelure pour poulet rôti ou frit Ragoût de boeuf/poulet en conserve Ragoût de boulettes en conserve « Chow mein », en conserve Café, régulier/décaféiné Hachis de boeuf salé, en conserve Fines herbes et épices séchées Sauces au jus de viande Repas de macaroni et fromage (p. ex. Dîner Kraft) Marinades et olives Pâtes avec sauce, en conserve Sauces (p. ex. ketchup, Worcestershire, soja, barbecue, aigre-douce) Sauces, déshydratées Soupes, en conserve Soupes, déshydratées Sauce à spaghetti (avec viande) Thé, régulier/instantané/tisanes Mélange de noix et fruits secs Vinaigre Eau Levure de boulanger, sèche	Allumettes au fromage Maïs éclaté Sandwiches et hamburgers, prêts à consommer Croustilles tortilla		Rondelles d'oignons frites panées, congelées Saucisses sur bâtonnet, congelées Poisson et frites, congelés Repas de poulet frit, congelés Pâtés (viande, poulet/dinde), congelés
Alcool			Spiritueux Vin Bière Boissons alcoolisées maison		